



LÄNGER LEBEN:

TIBETISCHE WEISHEITEN FÜR EINE KÖRPERVERJÜNGUNG

Länger leben: Tibetische Weisheiten für eine Körperverjüngung

Einführung

Was tun Menschen, die viel länger leben als andere, um eine solche Langlebigkeit zu erreichen?

Wenn man sich die Geschichte genau ansieht, haben viele dieser Personen ihre Geheimnisse durch Weisheiten, Sprüche und Zitate offenbart.



Der schockierendste Teil ist, dass diese Geheimnisse so einfach aussehen, dass die Leute sie ignorieren.

Der Wunsch nach Langlebigkeit ist auf dem Vormarsch, und die Menschen suchen sie überall, wo sie zu haben ist.

Die Möglichkeiten sind unbegrenzt, von der Ernährung über die Stammzellentherapie bis hin zum Trainingsprogramm, das Sie einhalten müssen.

Die Wahrheit ist jedoch viel einfacher, und alte Kulturen scheinen dies zu verstehen, ohne sich Mühe zu geben.

Der Alltag kann Ihr emotionales, körperliches und geistiges Wohlbefinden abnutzen, ohne dass Sie es merken.

Bevor man es überhaupt merkt, hat man keine Energie mehr oder kann sich nicht mehr konzentrieren und weiß nicht, woher das alles kommt.

Sie müssen genau auf die Zeichen achten, die Ihr Geist und Ihr Körper Ihnen mitteilen wollen. Kleine Signale können große Warnungen sein, dass Sie vom Weg abgekommen sind und es an der Zeit ist, den Kurs zu korrigieren.

Die folgenden Anzeichen deuten darauf hin, dass Sie Ihren Körper und Ihre Seele so bald wie möglich verjüngen müssen!

- **Es ist schon eine Weile her**

Regelmäßige Selbstfürsorge ist der Schlüssel zur Erhaltung des emotionalen und körperlichen Wohlbefindens. Können Sie sich kaum noch daran erinnern, wann Sie das letzte Mal etwas für sich selbst getan haben? Das ist ein klares Zeichen dafür, dass es jetzt an der Zeit ist.

Lassen Sie sich massieren, nehmen Sie an einem Yogakurs teil, besuchen Sie ein Wellness-Retreat oder machen Sie alleine Urlaub (auch wenn es nur für ein oder zwei Nächte ist). Jede dieser Möglichkeiten hilft Ihnen, die Anforderungen des Alltags abzuschütteln und Zeit zu finden, um Ihren Geist zu erfrischen.

- **Plötzliche Gewichtsveränderungen**

Eine plötzliche und unerwartete Gewichtsabnahme oder -zunahme kann darauf hindeuten, dass Ihr Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist, oder auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen.

Haben Sie innerhalb kurzer Zeit (ca. 3-6 Monate) eine erhebliche Gewichtsschwankung festgestellt? Dann müssen Sie Ihren Arzt darauf aufmerksam machen.

Ihr Arzt könnte Ihnen eine Behandlung verschreiben, um das zugrunde liegende medizinische Problem zu behandeln.

Liegt jedoch keine medizinische Ursache für die Veränderung vor, kann eine Änderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten Ihnen helfen, wieder auf den Weg zu optimaler Gesundheit zu gelangen.

- **Nichts scheint Sie zu interessieren**

Fühlen Sie sich bei der Arbeit uninspiriert und nicht mehr so interessiert an Dingen, die Sie früher begeistert haben? Das kann darauf hindeuten, dass Sie sich neu orientieren müssen, oder auf etwas Ernsteres, wie Angst oder Depression.

Wenn Sie keine positiven Erwartungen oder Vorfreude auf Dinge verspüren, die Spaß machen müssen, sollten Sie mit einem Berater sprechen, um eine klinische Depression zu behandeln oder auszuschließen.

Wenn dies nicht der Fall ist, könnten Sie von einem Wellness-Retreat profitieren, um Ihre emotionale und körperliche Gesundheit wieder ins Gleichgewicht zu bringen und sich auf das zu konzentrieren, was Sie glücklich macht.

- **Stimmungsschwankungen**

Das Leben wirft uns viele Steine in den Weg, und es ist ganz natürlich, dass man bei Herausforderungen mit unterschiedlichen Gefühlen und Reaktionen konfrontiert wird.

Wenn Ihre Reaktion jedoch in keinem Verhältnis zum Problem steht, ist es an der Zeit, eine Pause einzulegen. Denken Sie daran, dass Sie sich über kleine Dinge aufregen können (oder auch nicht),

aber große Reaktionen müssen für größere Probleme reserviert werden.

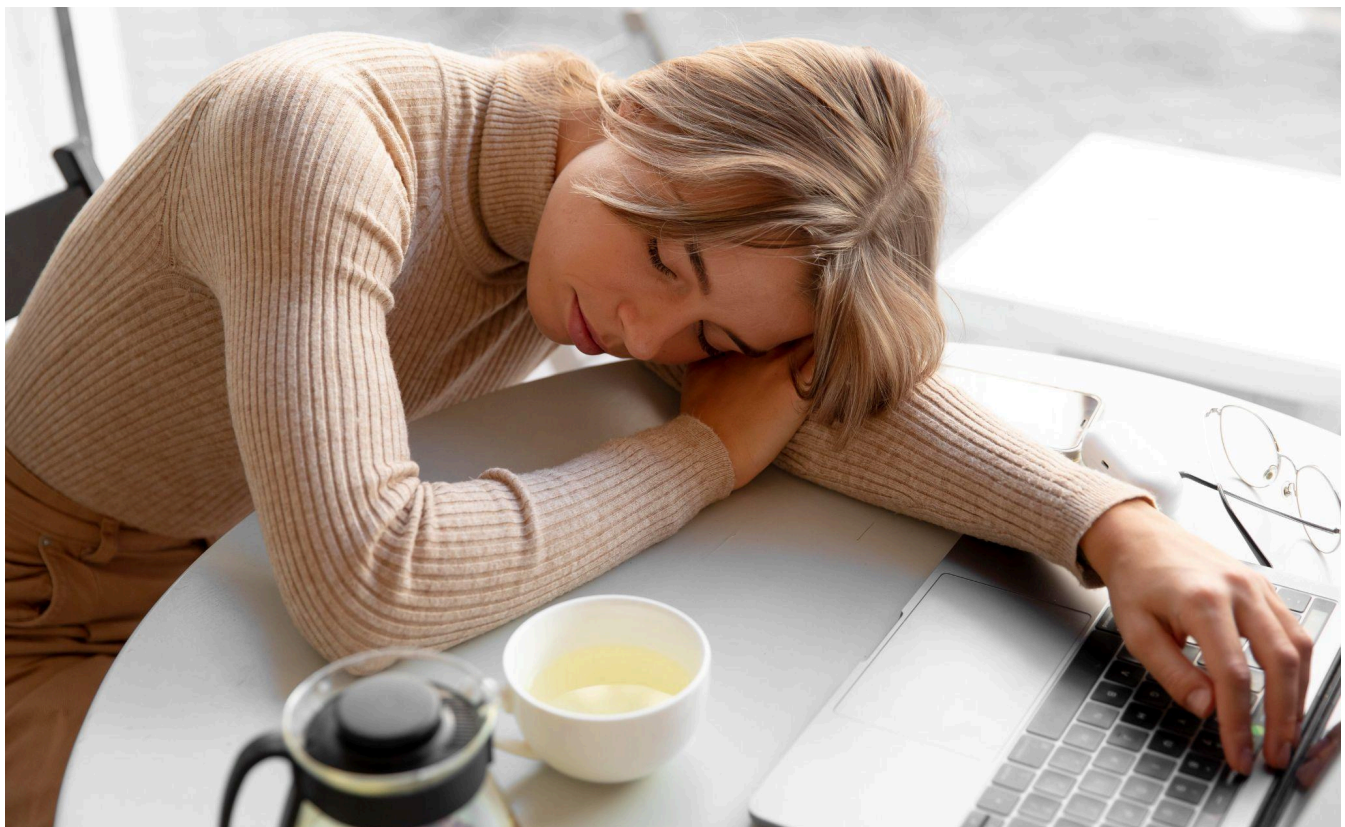
Achten Sie genau darauf, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie aus der Haut fahren, vor Wut auf andere Menschen explodieren, oder wenn Sie Anfälle von unerklärlicher Traurigkeit oder unkontrollierbarem Weinen haben. Entschuldigen Sie sich oft für Ihr untypisches emotionales Verhalten? Es ist Zeit für eine geistig-körperliche oder totale Verjüngungskur.

- **Sind Sie träge oder immer unter Strom?**

Wussten Sie, dass ein unregelmäßiger Schlafrhythmus ein Hinweis darauf sein kann, dass Sie auf Sparflamme laufen? Häufiges Verschlafen, das Gefühl, jeden Morgen mehr Kaffee trinken zu müssen, oder nie richtig aufzuwachen, sind alles Anzeichen dafür, dass Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Interessanterweise könnte das Gegenteil das Gleiche bedeuten.

Sind Ihre Gedanken ständig in Bewegung? Haben Sie oft Probleme beim Einschlafen? Grübeln Sie zwanghaft über Ihre Probleme nach? Es ist an der Zeit, sich mit Ihrem emotionalen Wohlbefinden zu befassen.



Ignorieren Sie nicht die Anzeichen, die darauf hindeuten, dass Sie eine geistige oder körperliche Verjüngungskur benötigen. Denken Sie daran, dass es für einen Neustart nie zu spät ist, egal wie angespannt oder gestresst Sie sich fühlen. Der erste Schritt besteht darin, dass Sie sich verpflichten, Ihrem Wohlbefinden Priorität einzuräumen.

Aber wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, kann Ihnen unser Leitfaden helfen. In diesem Leitfaden geben wir Ihnen wichtige Tipps, wie Sie eine vollständige Körperverjüngung erreichen können, die vom tibetischen Volk stammt.

Wenn Sie bereit sind, lassen Sie uns eintauchen!

Das tibetische Morgenritual, das Ihnen die Energie eines Teenagers verleiht

(Dies täglich zu tun, verleiht Ihnen mehr Energie als das Trinken von 2 Tassen Kaffee!)

Sind Sie auf der Suche nach einer kostenlosen Anti-Alterungs-Methode oder einem einfachen Weg, Ihren Körper jugendlich und gesund zu erhalten?

Es ist an der Zeit, dass Sie diese tibetische Morgenroutine ausprobieren. Diese Übungen sind identisch mit Yoga-Posen und bieten die gleichen Vorteile wie das zusätzliche Elixier der ewigen Jugend.

Sie fragen sich, was es mit dieser mystischen Praxis auf sich hat? Lesen Sie weiter, um mehr über diese tibetischen Morgenübungen zu erfahren und wie Sie sie durchführen können!



Was sind diese tibetischen Morgenübungen?

Die tibetische Morgenroutine ist eine Abfolge von dynamischen Übungen, die von tibetischen Mönchen für Vitalität und Gesundheit praktiziert werden. Die Bewegungen sind mit den im Yoga praktizierten Haltungen kompatibel, einschließlich der berühmtesten Yogastellungen.

Der beste Teil ist hier Yoga. Es wird angenommen, dass das Praktizieren dieser tibetischen Morgenroutinen das Chakra-System oder die Energiezentren aktiviert.

Daher wird davon ausgegangen, dass das Praktizieren dieser tibetischen Morgenrituale ihre Funktion verbessert und sie vor den negativen Auswirkungen des Alterns bewahrt.

In den Büchern „Altes Geheimnis der Ewigen Jugend“ und „Das Auge der Offenbarung“ behauptet Peter Kelder, dass die tibetischen Riten die Langlebigkeit fördern und die Jugend erhalten.

Außerdem berichtet Kelder, dass die alten tibetischen Mönche die folgenden gesundheitlichen Vorteile erfahren haben:

- Gewichtsabnahme
- besserer Schlaf
- Linderung von Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen
- erhöhte Energie
- verbesserte Flexibilität und Kraft
- Stressabbau
- verbesserte Verdauung

Wie führen Sie diese Übungen richtig aus?

Wenn Sie kein Yogameister sind, werden Sie mit solch dynamischen Bewegungen nicht vertraut sein, so dass Sie es am Anfang vielleicht als Herausforderung empfinden.

Ich schlage vor, mit ein bis drei Runden jeder Übung zu beginnen. Sie können die Anzahl der Wiederholungen erhöhen, wenn Sie Fortschritte machen. Es ist jedoch wichtig, sich auf eine regelmäßige Routine zu konzentrieren und nicht auf die Anzahl der Wiederholungen, die Sie schaffen.

Haben Sie schon einmal an einem Yoga-Kurs teilgenommen? Wenn ja, haben Sie wahrscheinlich gehört, dass Yogalehrer Ihnen sagen, Sie sollen auf Ihren Körper hören und nur so viel wie möglich tun.



Folgen Sie diesem Prinzip, wenn Sie diese tibetischen Übungen durchführen, und denken Sie immer daran, die Verbindung zu Ihrem Atem zu halten.

Lassen Sie uns nun jede der tibetischen Übungen aufschlüsseln.

1. Zwirbeln

Die erste Übung ist Zwirbeln und wird im Stehen ausgeführt.

- Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander. Halten Sie die Arme gestreckt und in einer Linie mit den Schultern, die Handflächen zeigen nach unten.
- Drehen Sie sich langsam im Uhrzeigersinn, halten Sie dabei die Arme oben und atmen Sie gleichmäßig. Halten Sie die Augen immer offen und blicken Sie zum Boden. Vermeiden Sie es, den Kopf nach vorne zu neigen.
- Drehen Sie sich so oft Sie wollen, bis zu zwanzig Mal. Wählen Sie eine Geschwindigkeit, die sich für Sie angenehm anfühlt und die Ihr Gleichgewicht nicht beeinträchtigt. Bei dieser Übung geht es nicht darum, wie schnell sie sich drehen. Hören Sie sofort auf, wenn Sie sich schwindlig fühlen.

2. Beinerrhöhungen

Die zweite tibetische Übung wird in liegender Position ausgeführt.

- Halten Sie die Beine gestreckt (Füße zusammen) und die Arme an der Seite.
- Spannen Sie Ihre Körpermitte an und heben Sie beim Einatmen langsam beide Beine an. Heben Sie bei dieser Übung den Kopf und starren Sie auf Ihre Oberschenkel. Bringen Sie Ihr Kinn zur Brust und halten Sie Ihre Handflächen nach unten gerichtet. Achten Sie darauf, dass sie den Boden berühren.

- Atmen Sie aus, um die Beine und den Kopf zu senken. Halten Sie die Beine gerade und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie dies bis zu einundzwanzig Mal und verbinden Sie jede Bewegung mit jedem Atemzug.



Denken Sie daran, dass diese Übung Ihre Körpermitte beansprucht, und vermeiden Sie diese, wenn Sie eine Wirbelsäulenverletzung haben, kürzlich am Bauch operiert wurden oder schwanger sind.

Wenn die Ausführung zu schwierig ist, können Sie Ihre Haltung anpassen, indem Sie Ihre Hände unter ihr Gesäß legen oder die Knie beugen, während Sie die Beine heben und senken.

3. Dynamisches Kamel

Die dritte Übung ist eine dynamische Version der Yogahaltung Kamelstellung. So wird sie ausgeführt:

- Gehen Sie in eine kniende Position, bei der die Hüften über den Knien gestapelt sind. Bei Knieschmerzen legen Sie eine gefaltete Decke unter die Knie.
- Legen Sie Ihre Hände flach auf die Rückseite Ihrer Oberschenkel. Wenn Sie einatmen, lehnen Sie sich zurück und wölben Sie Ihre Wirbelsäule, während Sie mit den Händen über die Oberschenkel gleiten. Drücken Sie auch den Brustkorb nach vorne und neigen Sie den Kopf zurück, wenn es sich im Nacken gut anfühlt. Achten Sie immer darauf, wie es sich in Ihrer Wirbelsäule anfühlt, und lehnen Sie sich beim ersten Mal nicht zu weit zurück.
- Kommen Sie mit der Ausatmung wieder nach oben, richten Sie die Wirbelsäule auf und bringen Sie den Kopf nach vorne.
- Wiederholen Sie diese Übung bis zu einundzwanzig Mal. Haben Sie diese Übung schon ein paar Mal gemacht, ohne Probleme zu haben, und fühlen Sie sich immer noch gut? Dann können Sie versuchen, jedes Mal weiter zu kommen, um Ihre Rückenmuskulatur zu verbessern.



Denken Sie daran, dass Sie Ihre Körpermitte anspannen sollten, wie bei allen Rückwärtsbewegungen. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen, während Sie sich zurücklehnen.

So schützen Sie Ihren unteren Rücken und vermeiden mögliche Verletzungen.

4. Bewegliche Tischplatte

Die vierte Übung erfordert ebenfalls einen Einsatz der Körpermitte und verbessert Ihre Oberschenkel, Ihren Oberkörper und Ihre Bauchmuskeln.

So können Sie sie ausführen:



- Beginnen Sie die Übung im Sitzen mit gestreckten Beinen und zusammengelegten Füßen. Legen Sie die Hände seitlich ab, die Handflächen liegen flach auf dem Boden. Stellen Sie sicher, dass Ihre Wirbelsäule gerade ist, indem Sie sich darauf konzentrieren, das Steißbein nach unten und den Scheitel nach oben zu ziehen.
- Atmen Sie ein, um die Hände in den Boden zu drücken, während Sie die Hüften anheben und nach vorne schwingen und Sie dabei die Knie verdrehen. Achten Sie darauf, dass die Hüften eine Linie mit dem Körper bilden, die Schultern über den Handgelenken liegen und die Knie über den Knöcheln gestapelt sind. Wenn es sich gut anfühlt, können Sie den Kopf nach hinten fallen lassen.
- Atmen Sie aus und senken Sie die Hüfte, indem Sie sie nach hinten schwingen und sich völlig entspannen.
- Wiederholen Sie dies etwa einundzwanzig Mal.

Denken Sie daran, dass diese Übung Armkraft erfordert. Sie können sie anpassen, indem Sie mit gebeugten Knien beginnen, bis Sie die Kraft in Ihrem Oberkörper gesammelt haben.

5. Abwärtsgerichteter Hund zum aufwärtsgerichteten Hund

Die letzte tibetische Übung heißt „Zwei Hunde“. Diese Übung besteht aus zwei beliebten Posen, die Sie wahrscheinlich schon einmal von Ihrem Yogalehrer gesehen oder gehört haben: dem nach oben gerichteten Hund und dem nach unten gerichteten Hund.

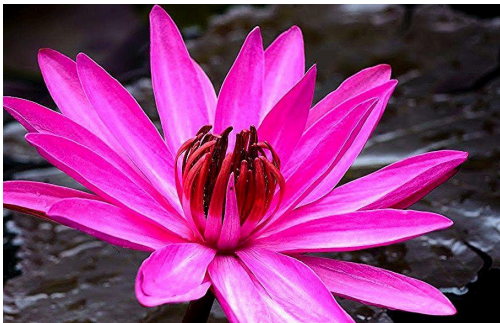
- Sie können in beiden Stellungen beginnen, aber viele Menschen finden es einfacher, in der nach unten gerichteten Hundestellung zu beginnen. Beginnen Sie in einer Tischposition und ziehen Sie die Zehen nach unten. Heben Sie die Hüfte nach oben und hinten und strecken Sie die Beine. Strecken Sie die Arme aus und drücken Sie die Brust an die Oberschenkel. So bilden Sie die Form eines umgedrehten V.
- Spannen Sie Ihre Körpermitte an und bringen Sie Ihr gesamtes Gewicht mit einer Einatmung in eine nach oben gerichtete Hundestellung. Die Hüfte muss nach unten sinken, die Beine müssen sich vom Boden abheben, und die Schultern müssen über den Handgelenken aufliegen. Blicken Sie nach oben, während Sie den Brustkorb nach vorne drücken und dann den Kopf ein wenig nach hinten neigen.
- Wenn Sie ausatmen, kehren Sie in den herabschauenden Hund zurück, indem Sie die Hüfte

nach oben und hinten heben. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa einundzwanzig Mal.



Andere fügen eine sechste Position hinzu und behaupten, dass sie die sexuelle Ausdauer fördert. Bei dieser steht man aufrecht und atmet die gesamte Luft aus der Lunge aus, bevor man sich auf die Zehen oder Knie beugt und gerade nach oben geht.

Ich führe auch diese Übung aus und füge oft eine Pflugstellung oder einen Schulterstand mit ein.



Ist es sicher, die tibetischen Übungen zu machen?

Tibetische Übungen sind sicher zu praktizieren, aber gehen Sie zuerst zu Ihrem Arzt, wenn Sie Zweifel haben oder eine gesundheitliche Einschränkung vorliegt.

Das Üben solcher Yogastellungen wird nicht empfohlen, wenn:

- **Ihre Gleichgewichtsfähigkeiten beeinträchtigt sind** - Einige Hirnkrankheiten und neurologische Erkrankungen machen es schwierig, Bewegungen zu halten oder zu koordinieren und das Gleichgewicht zu halten. Daher können Sie Yogaübungen umgehen, wenn Sie solche Probleme haben.
- **Sie neigen zu Schwindelgefühlen** - Die tibetische Drehübung kann Schwindelgefühle auslösen, vor allem, wenn Sie an einer bestimmten Krankheit oder einem bestimmten Zustand leiden (wie Übelkeit oder Schwindel). Sprechen Sie immer zuerst mit Ihrem Arzt, bevor Sie sie ausführen, oder üben Sie sie mit Vorsicht.
- **Sie sind schwanger** - Kontraktionen der Bauchmuskeln und gebeugte Positionen sind nicht

sicher, vor allem, wenn Sie ein Baby an Bord haben.

Außerdem müssen Sie Folgendes beachten:

1. Sie sollten bei solchen Übungen keine Schmerzen verspüren. Wenn doch, hören Sie auf und suchen Sie Hilfe bei einem Arzt.
2. Wenn Sie relativ fit und gesund sind, beginnen Sie mit drei Wiederholungen jeder Übung.
3. Machen Sie nur das, was Sie gerne tun. Das kann bedeuten, dass Sie in der ersten Woche jede Übung nur einmal wiederholen.
4. Eine gesunde Ernährung ist zum Ausführen dieser Übungen wichtig.
5. Wenn die Zeit an manchen Tagen knapp ist, versuchen Sie mindestens drei Wiederholungen von jeder Übung machen.

Welche Gesundheitlichen Vorteile haben diese Übungen?

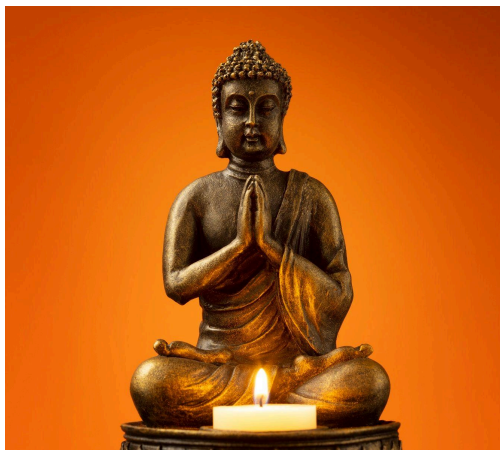
Hier sind einige der coolen Vorteile, die diese tibetischen Übungen mit sich bringen:

Forscher maßen die arterielle Flexibilität bei zweiundvierzig Personen, die acht Wochen lang dreimal pro Woche eine neunzigminütige Bikram-Yoga-Praxis absolvierten.

Bei 24 der jüngeren Teilnehmer war die Flexibilität der Arterien am Ende der Studie verbessert. Auch die Insulin- und Cholesterinwerte sinken nach dem Yoga-Training.

Die Forscher baten sitzende, aber gesunde Männer und Frauen, dreizehn Wochen lang an Kardio-, Kraft- und Dehnungsübungen teilzunehmen.

Die Gruppe, die Dehnungsübungen durchführte, wies eine verbesserte arterielle Flexibilität auf, die mit modernen Ultraschallmethoden gemessen wurde.



Wie lange dauert es, die tibetischen Übungen zu machen?

Die gesamte Abfolge der tibetischen Übungen dauert nicht länger als fünfzehn bis zwanzig Minuten.

Außerdem hängt die Dauer der gesamten Sitzung von der Gesamtzahl der Wiederholungen ab, die Sie in einer einzigen Sitzung durchführen möchten.

Grundsätzlich ist es hilfreich, wenn Sie die Sequenz siebenmal wiederholen. Sie können jedoch auch mit weniger Schritten beginnen und sich steigern, wenn Ihre Muskeln einen besseren Tonus erreichen. Wie bei anderen Yogastellungen gilt auch hier: Je regelmäßiger Sie diese Übungen durchführen, desto effektiver werden sie sein.

Ich empfehle jedoch, die Praxis nicht zu erzwingen und sich an die Yoga-Regel der Gewaltlosigkeit zu halten. Achten Sie immer auf die Signale und Empfindungen Ihres Körpers.

Wenn es nötig ist, können Sie zwischen den Wiederholungen immer eine Pause einlegen.

Wie oft sollten Sie diese tibetischen Übungen machen?

Es wird empfohlen, diese Übungen dreimal am Tag durchzuführen. Einige Menschen finden jedoch, dass einmal am Tag ausreicht.

Andere Menschen machen sie gerne öfter, vor allem, wenn sie gesundheitliche Probleme haben.

Denken Sie daran, dass Sie selbst bestimmen können, wie oft Sie diese Übungen durchführen möchten und was für Ihren Körper am besten geeignet ist. Achten Sie darauf, dass Sie es nicht übertreiben, denn zu viel Bewegung kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken.

Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Frequenz Ihrer Einheiten, wenn es Ihr Energieniveau zulässt.

Integrieren Sie tibetische Übungen in Ihre Yogapraxis

Traditionell wurden diese tibetischen Übungen regelmäßig als eigenständige Praxis praktiziert. Daher können Sie solche Übungen leicht als langes oder kurzes Ritual praktizieren, je nachdem, wie viele Runden Sie wollen.

Sie können mit Meditation, Atemübungen oder Yogastellungen kombiniert werden.

Sind Sie zum Beispiel ein fortgeschrittener oder mittlerer Yogi und möchten Ihre Yogapraxis verändern?

Warum tauschen Sie nicht Ihre normalen Sonnengrüße gegen tibetische Übungen aus?

Wie beim Standard-Yoga-Aufwärm-Flow können Sie die Anzahl der Runden, die Sie durchführen, je nach Tagesform und gewünschter Übung auswählen.

Die tibetischen Übungen sind eine Praxis, die Sie im täglichen Leben aktiv macht, auch wenn Sie beschäftigt sind.



Wenn Sie diese Sequenz in Ihre Trainingsroutine durch Vorwärmen einbauen, können Sie innerhalb von zwei bis vier Wochen Veränderungen in Ihrer Stimmung und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens feststellen!

Sind Sie nun daran interessiert, die tibetischen Übungen selbst auszuprobieren? Glücklicherweise gibt es online viele Ressourcen, die Ihnen den Einstieg erleichtern können.

Dort finden Sie Videos, Anleitungsvideos und sogar ausdrückbare Routinen, die Sie zu Hause leicht nachmachen können.

Die tibetischen Übungen sind eine super Möglichkeit Ihr Energieniveau und Ihre Gesundheit auf einmal zu steigern. Probieren Sie sie noch heute aus und spüren Sie direkt, wie Sie sich besser fühlen.

Jetzt geht es darum, wie buddhistische Mönche ihre Verdauung verbessern.



Der Trick der buddhistischen Mönche zur Verbesserung der Verdauung

(Üben Sie Druck auf diese 3 Punkte aus, um nie wieder Blähungen oder Sodbrennen zu erleben!)



Spüren Sie oft dieses brennende Gefühl in Hals und Brust?

Sie sind wahrscheinlich nicht allein.

Viele Deutsche erleben dieses Unbehagen und fragen sich: „Was ist das für ein Gefühl?“

Viele Menschen wollen nicht darüber sprechen, aber Verdauungs- oder Magen-Darm-Probleme sind typisch.

Sie brauchen jedoch nicht im Stillen zu leiden.

Wie kann die tibetische Akupressur bei Blähungen und Völlegefühl helfen?

Wussten Sie, dass tibetische Mönche Akupressur anwenden, um Gesundheit und Vitalität in ihr Leben zu bringen? Bei der Akupressur werden sanfte Manipulationen und Druck mit Handflächen und Fingern eingesetzt. Die Mönche üben Druck auf verschiedene Körperteile aus, die durch einen Energiepfad, die Akupunkturmeridiane, miteinander verbunden sind.

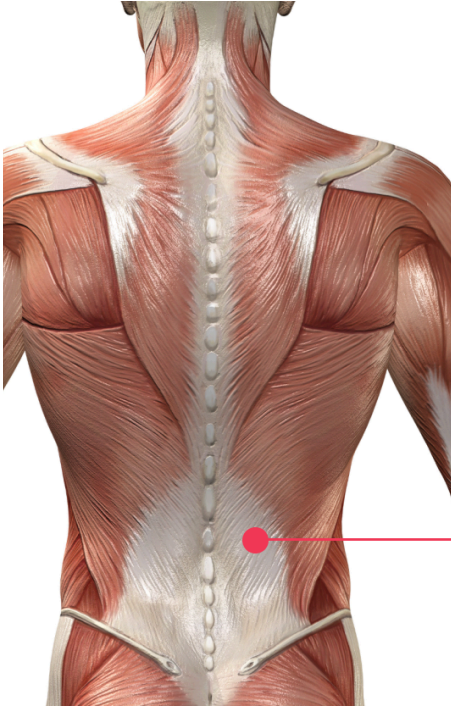
Sie wenden auch verschiedene Techniken und Rhythmen an, um den Energiefluss zu entblockieren, zu stimulieren und auszugleichen, um Schmerzen zu lindern und verschiedene chronische Erkrankungen wie Blähungen oder Völlegefühl zu behandeln.

Wie die Akupunktur hat auch die Akupressur ihren Ursprung im alten China und folgt denselben Grundsätzen und Theorien der Philosophie der traditionellen chinesischen Medizin.

Während Blähungen und Völlegefühl typischerweise von den meisten Deutschen erlebt werden, können diese Symptome bei Personen mit einem empfindlichen Magen schwerwiegender und häufiger auftreten.

Es gibt rezeptfreie Medikamente gegen solche Symptome, aber die Akupressur, eine traditionelle tibetische Behandlung, ist ein wirksames und nebenwirkungsfreies Mittel gegen Blähungen.

Lesen Sie weiter, um mehr über die verschiedenen Akupressurpunkte zu erfahren, die Ihnen bei der Linderung Ihrer Magen-Darm-Beschwerden helfen werden.



1. Wei Shu - Gallenblase 21 (BL21)

Wei Shu liegt auf dem Blasenmeridian und soll sich auf Unterleibsschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden auswirken.

Er befindet sich mindestens zehn Zentimeter über dem kleinen Becken und mindestens eineinhalb Zentimeter außerhalb der Drehung auf beiden Seiten.

Zum Massieren:

- Setzen Sie den Wei shu Punkt mit einem oder zwei Fingern.
- Üben Sie in einer kreisenden Bewegung leichten Druck aus.
- Massieren Sie es ein bis zwei Minuten lang.

2. Zu San Li (ST36)

Dieser Punkt liegt auf dem Bauchmeridian, drei Cun (mindestens vier Finger breit) unter der Basis der Kniescheibe und einem Finger. Dieser Akupressurpunkt ist beliebt und wird von tibetischen Mönchen häufig für Vitalität, Langlebigkeit und Verjüngung verwendet. Dieser Punkt hilft auch bei Gastritis, Verstopfung, Durchfall, Erbrechen, Magenschmerzen und sogar Blähungen.



- Um Blähungen zu lindern, legen Sie beide Finger auf diesen Punkt.
- Mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen massieren.
- Sie können diese Übung auch mit dem anderen Bein wiederholen.

3. Sanyinjiao (SP6)

Sanyinjiao befindet sich auf dem Milzmeridian und wirkt auf das parasympathische Nervensystem und die unteren Bauchorgane. Er wird auch SP6 Akupressurpunkt genannt.

Dieser befindet sich drei Zentimeter oberhalb des Knöchels. Er aktiviert das Gewebe, das die Bauchorgane verbindet, und kann dabei helfen, eingeschlossene Gase zu lösen.

- Für diese Massage legen Sie Ihre beiden Finger auf den SP6-Punkt. Andere Spezialisten machen es auch mit einem Finger.
- Bewegen Sie Ihre Finger mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen.
- Massieren Sie diesen Bereich mindestens zwei bis drei Minuten lang und wiederholen Sie dies an einem anderen Bein.



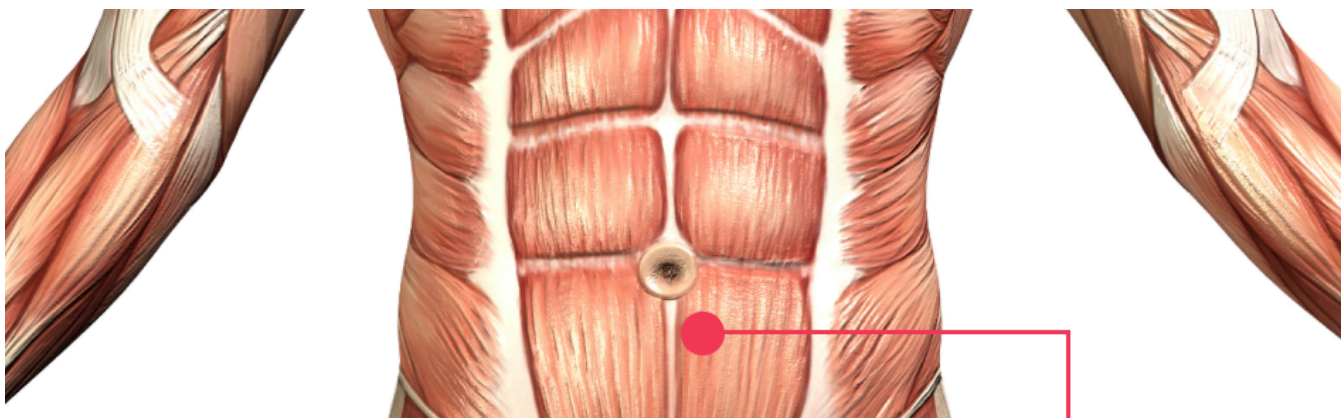
4. Qihai (CV6)

Dieser Akupressurpunkt befindet sich auf dem Konzeptionsgefäßmeridian. Er wird auch Druckpunkt CV6 genannt.

Aber dieser Druckpunkt sollte mit Präzision behandelt werden, da er sich in der Nähe des Nabels befindet. Er kann auch die meisten Probleme behandeln, die mit den Bauchorganen und dem Magen zusammenhängen, und verbessert Ihre Gesamtenergie.

Der Qihai befindet sich etwa fünf Zentimeter unterhalb Ihres Bauchnabels.

- Um diesen Punkt zu massieren, können Sie Ihre beiden Finger auf die entsprechende Stelle des Gefäßmeridians legen.
- Üben Sie nur sanften Druck auf die Stelle aus und bewegen Sie Ihre Finger in einer kreisenden Bewegung.
- Üben Sie nicht zu viel Druck auf die Spitze aus, da es sich um einen empfindlichen Bereich handelt.
- Massieren Sie es zwei bis drei Minuten lang, und Sie werden sich in einem guten Gesundheitszustand wiederfinden.



5. Zhong Wan

Dieser Akupressurpunkt befindet sich auf dem Bauch, allerdings auf dem oberen Teil des Nabels. Dieser Druckpunkt befindet sich auf demselben Konzeptionsgefäßmeridian, aber es wird davon ausgegangen, dass er auf andere Organe abzielt.

Es verbessert Probleme im Zusammenhang mit Blasen- und Gallenblasenprogrammen, Yang-Organen und Oberbauchorganen.

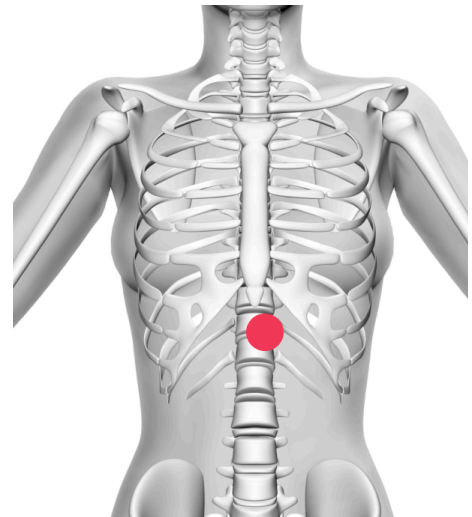
Dieser Punkt befindet sich vier Zentimeter oberhalb des Nabels und erfordert ähnliche Sorgfalt wie der Qihai.

Legen Sie Ihre drei Finger zusammen auf den Zhong Wan Punkt.

Üben Sie sanften Druck in einer kreisenden Bewegung aus.

Drücken Sie nicht zu stark. Etwa drei Minuten lang massieren.

Sie werden in wenigen Minuten eine Linderung von Blähungen und Völlegefühl spüren.



Wie kann man Akupressur bei sich selbst anwenden?

Wenn Sie mit Akupressur beginnen, sollten Sie beharrlich und geduldig sein. Es ist auch wichtig, einen Ort zu finden, an dem Sie Ihren Geist beruhigen und sich auf Ihren Atem konzentrieren können.

So kann die Energie durch den ganzen Körper fließen und die Beschwerden lösen. Akupressur kann allein oder mit einem Partner durchgeführt werden, je nachdem, welche Druckpunkte Sie behandeln möchten.

Was können Sie sonst noch tun, um Blähungen und Völlegefühl zu lindern?

Neben den Handakupressurpunkten für Blähungen, Völlegefühl und dem Aufkommen von Magensäure können Sie die folgenden Lebens- und Ernährungsumstellungen vornehmen.

Beseitigen Sie diese potenziell schädlichen Faktoren in Ihrer Ernährung:

- Alkohol, Kaffee und weißer Zucker
- Gewürzte, gebratene und gefrorene Lebensmittel
- Stärkehaltige Lebensmittel wie Kürbis, Erdnüsse und Kartoffeln
- Große, schwere Mahlzeiten, da sie die Milz und den Magen überlasten
- Kohlensäurehaltige Getränke wie Bier und Limonade



Denken Sie daran, dass eine Akupressurmassage bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung und Blähungen von Vorteil sein kann.

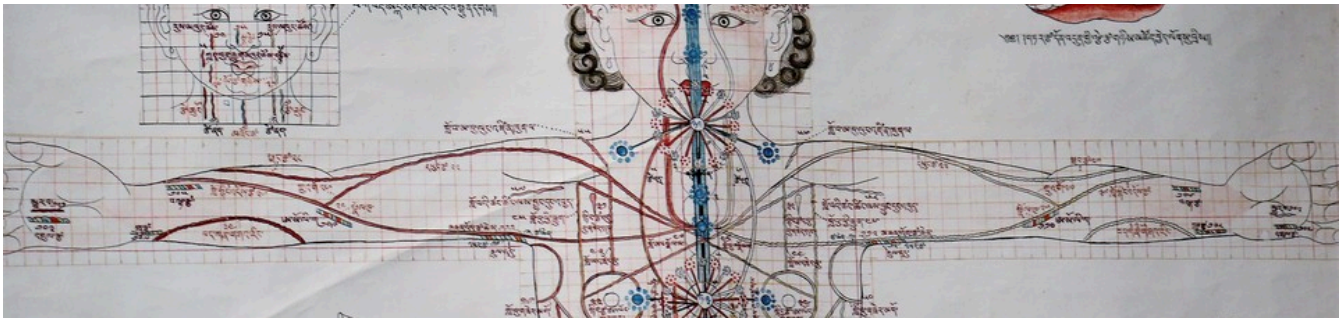
Sie kann eine sofortige Linderung des unangenehmen Zustands bieten und helfen, eingeschlossene Gase zu befreien. Aber alle Akupressurpunkte sind etwas empfindlich und müssen mit Vorsicht behandelt werden. Außerdem muss die Akupressur mindestens dreimal pro Woche für etwa vier Wochen durchgeführt werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.



8 Kaum bekannte tibetische Kräuter, die Sie vor verschiedenen Krankheiten schützen können

Sicherlich haben Sie schon von der chinesischen Medizin, der ayurvedischen Praxis oder der indischen Medizin gehört. Aber was ist mit der tibetischen Medizin?

Ist das neu für Ihre Ohren? Nun, es ist eine interessante alte Medizin, die bei vielen Krankheiten hilft.



Was genau ist tibetische Medizin?

Die tibetische Medizin, die auch als „Wissenschaft des Heilens“ oder „Sowa Rigpa“ bekannt ist, geht vermutlich auf vorbuddhistische Zeiten zurück. Dieses ganze medizinische System hat Ähnlichkeiten mit der chinesischen Medizin, die sich auf den Menschen oder die Gesellschaft konzentriert, anstatt auf die Krankheit.

Im Laufe der Jahrtausende hat sich dieses medizinische System zu einer tiefgreifenden Wissenschaft, Kunst, Psychologie und Philosophie entwickelt. Es lehrt, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein. Es besteht aus der Analyse Ihrer einzigartigen, angeborenen Natur und dem Treffen von unterstützenden Lebensstil-Entscheidungen. Sie lehrt auch, dass gesunde Entscheidungen die Quelle von Problemen heilen und dass Gesundheit durch Ausgeglichenheit entsteht.

Diese ganzheitliche Tradition erklärt die komplexe Beziehung zwischen Körper, Geist und Umwelt. Die Anwendung der tibetischen Medizin für integrative Pflege und Selbstfürsorge ermöglicht es Ihnen, einen gesunden Geist zu schaffen und zu verstehen, warum Ihr Geist die Quelle des Leidens ist.

Die Behandlungen in der tibetischen Medizin bestehen aus Ernährungs- und Verhaltensänderungen und bestimmten Kräutern. Doch bevor Sie sich in Ihre Küche oder Ihren Garten stürzen, sollten Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um diese 8 kaum bekannten tibetischen Kräuter zu verstehen.

Sind Sie interessiert?

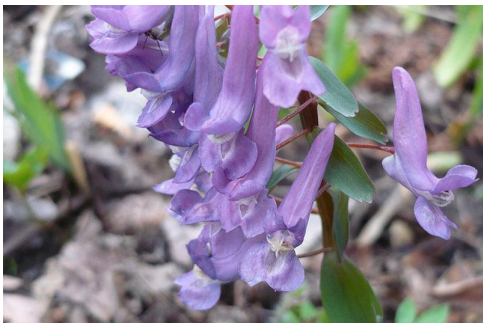
Lerchensporn

Ich werde mit Lerchensporn beginnen. Klingt seltsam, oder?

Corydalis ist in der traditionellen Medizin in China und den Nachbarländern weit verbreitet, wird aber auch in der traditionellen tibetischen Medizin zur Behandlung von Bluthochdruck, Cholezystitis, Gastritis, Ödemen, Hepatitis, Fieber und anderen Krankheiten eingesetzt.

Dieses Kraut wird für seine Fähigkeit gelobt, Schmerzen zu lindern, die durch Nervenschäden, Verdauungsprobleme und Osteoarthritis verursacht werden. Der Lerchensporn umfasst über 470 Pflanzenarten, die normalerweise in Sibirien, Japan und Nordchina wachsen. Jede Art bietet unterschiedliche gesundheitliche Wirkungen, wie z. B.:

- Corydalis Yanhusuo - Hemmwirkung auf die durch Arachidonsäure, Thrombin oder Adenosindiphosphat induzierte Thrombozytenaggregation
- Corydalis Turtchaninovii - antimetastatische, entzündungshemmende, antiallergische, apoptotische, antitumorale, Anti-Acetylcholinesterase- und Herzkranzgefäßerkrankungen verhindernde Wirkung
- Corydalis Saxicola - antitumorale Aktivität
- Corydalis Heterocarpa - proapoptotische Aktivität gegen Krebszellen
- Corydalis Decumbens - antiarrhythmische Wirkungen
- Corydalis Crispa - anthelmintische Eigenschaften
- Corydalis Impatiens - antiulzerogene Wirkung



Gesundheitliche Vorteile von Lerchensporn

Dieses Kraut hat pharmakologische Wirkungen auf das zentrale Nervensystem und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es hat auch analgetische, antibakterielle, entzündungshemmende, hepatoprotektive und antioxidative Wirkungen.

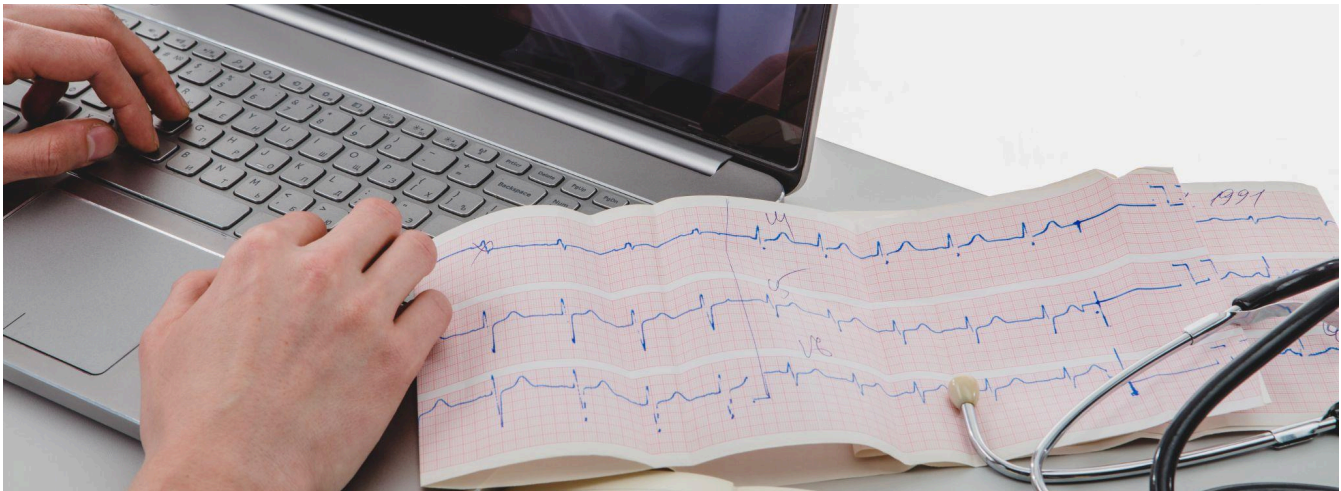
Viele Kräuterkundige verschreiben Lerchensporn zur Linderung von Unterleibsschmerzen und Menstruationsbeschwerden. Die schmerzlindernden Eigenschaften des Krauts werden auf die darin enthaltenen starken Alkaloide zurückgeführt. Die Wurzeln besitzen schmerzlindernde, antiseptische, beruhigende und krampflösende Eigenschaften. Das Kraut wird auch zur Senkung des Blutdrucks verwendet.

Entspannung

Dieses Kraut enthält einen Inhaltsstoff, der auf das Nervensystem wirkt und die Entspannung fördert. Wenn Sie also unter Schlaflosigkeit leiden, können Sie 100-200 mg Corydalis-Extrakt pro Tag einnehmen.

Schmerzlinderung

Das Alkaloid von Corydalis trägt zur Linderung von Nervenschmerzen bei. Die tägliche Einnahme von 75 mg Lerchensporn-Extrakt kann zu weniger Nervenschmerzen führen.



Herzrhythmusstörungen

Das in der Lerchenspornpflanze enthaltene dl-Tetrahydropalmatin hat eine antiarrhythmische Wirkung auf den Herzmuskel. Die tägliche Einnahme von 300-600 mg dl-THP verringert Herzrhythmusstörungen.

Dysmenorrhöe

Der Lerchensporn hat eine beruhigende und schmerzlindernde Wirkung, die besonders bei schmerzhafter Menstruation nützlich ist. Für eine schmerzlindernde Wirkung kann man 5-10 g rohes,

getrocknetes Rhizom pro Tag einnehmen. Sie können auch 10-20 ml Lerchensporn-Extrakt pro Tag einnehmen.

Magengeschwür

Aufgrund der schmerzlindernden Wirkung des Lerchensporns ist dieses Kraut hilfreich bei der Behandlung von Magengeschwüren. Die tägliche Einnahme von 90-120 mg Lerchensporn-Extrakt hilft bei chronischen Entzündungen der Magenschleimhaut, Darm- oder Magengeschwüren.

Schwarzer Myrobalan

Schwarzer Myrobalan ist sowohl in der ayurvedischen als auch in der tibetischen Medizin als „König der Medizin“ bekannt. Dieses Heilkraut ist bekannt für seine medizinische und pharmakologische Verwendung. Es enthält zahlreiche phytochemische Inhaltsstoffe wie Flavonoide, Chebulsäure, Ellagsäure, Aminosäure, Gerbsäure und Gallussäure.

Der wissenschaftliche Name der Schwarzen Myrobalan ist *Terminalia chebula* und gehört zur Familie der Combretaceae. Der *Terminalia chebula* Baum produziert eine Frucht namens Myrobalan. Das Kraut ist in verschiedenen Dialekten als Harada, Bihara, Chebulic myrobalan und Haritaki bekannt.

Es wird angenommen, dass dieses Heilkraut Weisheit und Bewusstsein bringt, das Nervensystem nährt und Furchtlosigkeit fördert. In tibetischen heiligen Bildern wird Buddha gewöhnlich mit der schwarzen Myrobalan-Frucht in der Hand dargestellt.



Gesundheitliche Vorteile von Schwarzem Myrobalan

Interessanterweise wird Schwarzer Myrobalan in der traditionellen tibetischen Medizin als sanftes Abführmittel und Tonikum zur Darmregulierung verwendet. Seine Bitterstoffe und erweichenden Eigenschaften fördern die richtige Verdauung und Peristaltik.

Das Kraut hat fünf Geschmacksrichtungen: süß, adstringierend, bitter, sauer und stechend. Adstringierend und bitter sind jedoch die

vorherrschenden Geschmacksrichtungen.

Aufgrund seiner Adstringenz unterstützt das Kraut die Integrität des Gewebes im Verdauungstrakt. Es fördert auch die normale Sekretion der Schleimhäute in den Atmungs-, Fortpflanzungs-, Harn- und Verdauungsorganen.

Normalerweise wird die Schale der Frucht zur Behandlung verschiedener Krankheiten verwendet. Beispielsweise für:

Vaginitis

Die Abkochung der getrockneten Fruchthülle wird als Vaginalspülung verwendet. Bitte beachten Sie, dass schwangere Frauen das Kraut nicht verwenden sollten.

Geschwüre im Mund

Der pulverisierte Fruchtblag wird zu einer glatten Paste verarbeitet. Man kann sie mit dünner Buttermilch mischen und mehrmals täglich als Mundspülung verwenden.

Grauende Haare

Sie können einen Fruchtsud herstellen und ihn regelmäßig als Haarspülung verwenden.

Blutendes und schmerzhaftes Zahnfleisch

Wenn Sie unter Zahnfleischbluten und Schmerzen leiden, entfernen Sie die Kerne und machen Sie aus den getrockneten Früchten ein feines Pulver. Dieses können Sie als Zahnpulver verwenden.

Sodbrennen und Übersäuerung

Zuerst zerkleinern Sie einen Teelöffel getrocknete Fruchtschalen. Dann fügen Sie einen Teelöffel Wasser hinzu und bringen die Mischung zum Kochen. Filtern Sie die Mischung und trinken Sie diese. Sie können einen Teelöffel Honig als Süßungsmittel für zusätzliche gesundheitliche Vorteile hinzufügen.

Haarverlust

Zur Behandlung von Haarausfall die Kerne von acht bis zehn Früchten entfernen. Bringen Sie Kokosnussöl und die Fruchtschalen zum Kochen. Verwenden Sie es täglich als Haaröl.

Pfähle

Zuerst die unreifen Früchte in Rizinusöl anbraten und warten, bis sie goldbraun werden. Stellen Sie ein feines Pulver her und lagern Sie es. Geben Sie einen Teelöffel des Pulvers in lauwarmes Wasser und trinken Sie es vor dem Schlafengehen, da es zu einem normalen Stuhlgang beiträgt.

Verstopfung

Die schwarze Myrobalan-Frucht wird auch zur Bekämpfung von Verstopfung verwendet.

Nehmen Sie einen Teelöffel der getrockneten Fruchtschalen als feines Pulver und fügen Sie eine Prise Salz hinzu. Gut mischen und in lauwarmes Wasser geben. Trinken Sie es und genießen Sie seine heilende Wirkung.

Nagelgeschwür

Nehmen Sie sechs Früchte und entfernen Sie ihre Kerne. Rösten Sie sie und machen Sie ein feines Pulver. Mischen Sie das Pulver mit einer Tasse Tamarindenbrei zu einer glatten Paste. Tragen Sie diese Paste dann vor dem Schlafengehen auf die betroffenen Stellen auf.

Asthma

Sie können jede Nacht eine kleine, getrocknete Fruchtschale kauen, um Asthma zu lindern.

Cordyceps

Cordyceps Sinensis wird sowohl in der tibetischen als auch in der chinesischen Medizin als Medizin verwendet. Er ist eine seltene Kombination aus einem Pilz und einer Raupe. Der einjährige Ascomycetes-Schimmel ist eng mit Pilzen verwandt. Obwohl er eigentlich kein Pilz ist, wurde er in der traditionellen tibetischen Medizin als exotischer Heilpilz beschrieben.

Gesundheitliche Vorteile von Cordyceps

Der Cordyceps trägt zur Verbesserung der Immunität bei, indem er bestimmte Chemikalien und Zellen des Immunsystems stimuliert. Er hilft auch, Tumore schrumpfen zu lassen und Krebszellen zu bekämpfen, insbesondere bei Haut- und Lungenkrebs. Cordyceps wird häufig bei Leberproblemen, sportlicher Leistung, sexuellen Problemen und Nierenproblemen eingesetzt.



Übrigens: Cordyceps Sinensis hilft, die Nierenfunktion zu erhalten und schützt vor chronischen Nierenerkrankungen.

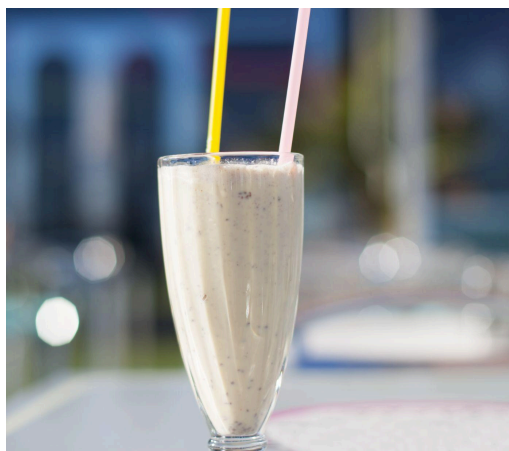
Forscher aus Berlin untersuchten die therapeutische Wirkung des Cordyceps bei der Behandlung von Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen. Sie kamen zu dem Schluss, dass Cordyceps als Begleittherapie die Proteinurie reduzieren, das Serumkreatinin senken, die Kreatinin-Clearance erhöhen und die mit der Erkrankung verbundenen Komplikationen lindern kann.

Rezepte mit Cordyceps

Snicker Doodle Ice Cream Shake

Zutaten:

- 1 Dose Bio-Kokosnussmilch mit hohem Fettgehalt
- 1 Ei aus Weidehaltung
- 1 Eigelb
- ½ gefrorene Banane, zerkleinert
- 1 Messlöffel/30g Vanille-Molkenprotein oder kaltgepresste Zimtschnecke
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Bio-Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel rosa Himalayasalz
- ½ Teelöffel pulverisierter Cordyceps-Extrakt
- Bio-Stevia nach Geschmack



Anweisungen:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Gut mischen.
3. Die Mischung drei Stunden lang in den Gefrierschrank stellen.
4. Für eine cremige Konsistenz einfach so verzehren oder erneut mixen, um eine shakeähnliche Konsistenz zu erhalten.

Cordyceps-Blüten-Hühnersuppe

Zutaten:

- ½ (600 g) Hähnchen, in große Stücke geschnitten
- 10 g Cordyceps-Blüten
- 30 g getrocknete chinesische Yamswurzel (Huai Shan)
- 6 getrocknete Jakobsmuscheln, 20 Minuten eingeweicht (das Wasser für die Suppe aufbewahren)
- 3 Esslöffel Gojibeeren
- 6 Tassen Wasser



Anweisungen:

1. Das Hähnchen in kochendem Wasser etwa 2-3 Minuten blanchieren.
2. Das Hähnchen abspülen und beiseite stellen.
3. Alle getrockneten Zutaten abspülen.
4. Alle Zutaten (außer den Gojibeeren) in einen Suppentopf oder Tontopf geben.
5. Zum Kochen bringen, auf niedrige Hitze reduzieren und etwa 1 ½-2 Stunden köcheln lassen.
6. Fügen Sie die Beeren in den letzten 10 Minuten des Kochens hinzu, oder fügen Sie sie zu Beginn des Kochens hinzu, um eine weiche Textur zu erhalten.
7. Mit Salz abschmecken (bei Bedarf) und servieren.

Wolkenbrot mit Cordyceps

Zutaten:

- 3 Eier, getrennt
- 3 Esslöffel 45%-Fett-Frischkäse (erweicht und bei Raumtemperatur)
- ½ Teelöffel pulverisierter Cordyceps-Extrakt
- ¼ Teelöffel Salz (Bei Bedarf)
- ¼ - ½ Teelöffel Kurkumapulver (Bei Bedarf)
- ½ Teelöffel Gewürze oder Kräuter (optional für die pikante Version)

- 1 Esslöffel Kristallzucker und ½ Teelöffel Zimt (optional für die süße Variante)

Belag für Erdbeer-Mürbegebäck-Wolkenbrot:

- Marmelade
- Kokosnuss-Schlagsahne
- Erdbeeren

Belag für die Wolkenbrotpizza:

- Mozzarella-Käse
- Frische, gehackte Basilikumblätter
- Pizza oder Tomatensauce



Anweisungen:

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Trennen Sie das Eigelb vom Eiweiß in zwei Schüsseln.
3. Den Weinstein zum Eiweiß geben und mit dem elektrischen Mixer zu steifen Spitzen schlagen.
4. Pulvriges Cordyceps-Extrakt, Kurkuma (optional), Salz (optional) und Frischkäse zu den Eigelben geben und gut vermischen.
5. Die Hälfte der Eiweißmasse in die Eigelbmasse geben und vorsichtig unterheben.
6. Die restlichen Eimischungen hinzufügen und erneut unterheben, bis alles gut vermischt ist.
7. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und 6 Kleckse des Teigs auf das Blech geben.
8. Die Kleckse mit einem Spatel kreisförmig ausbreiten, bis sie 21mm dick sind.
9. Das Blech in den Ofen schieben und 25 bis 30 Minuten backen.
10. Etwa 1 Stunde oder länger abkühlen lassen.
11. In einen Erdbeerkuchen oder eine Pizza verwandeln.



Cordyceps und Kokosnusswasser Sportgetränk

Zutaten:

- 340ml Kokosnusswasser
- 1 Teelöffel pulverisierter Cordyceps-Extrakt
- 1 Esslöffel Limettensaft
- ½ Tasse frischer Orangensaft

- Eine Prise Meersalz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten mischen.
2. In eine Flasche füllen und genießen.

Cordyceps-Ashwagandha Energy Bites

Zutaten:

- 3 Portionen pulverisierter Cordyceps-Extrakt
- 1 Tasse entkernte Datteln (10 Minuten in heißem Wasser eingeweicht)
- 1 Esslöffel Rote-Bete-Pulver
- 1 Esslöffel Ashwagandha-Pulver
- ¼ Tasse altmodische Haferflocken
- ¼ Tasse Orangensaft
- 1 Tasse Mandeln
- Eine Prise Meersalz
- Schale von 1 Orange
- Geröstete Kokosnussflocken oder Kokosnuss (optional)



Anweisungen:

1. Die Mandeln in einer Küchenmaschine hacken und in eine mittelgroße Schüssel geben.
2. Die eingeweichten Datteln in der Küchenmaschine zerkleinern und die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Verarbeiten Sie die Zutaten, bis sich große Klumpen bilden.
4. Die Mischung in die Schüssel mit den gehackten Mandeln schaufeln und gut vermischen.
5. Die Masse auf Pergamentpapier zu 16 Kugeln oder Bissen rollen.
6. Die Bissen über Kokosflocken rollen (optional).
7. Im Kühlschrank aufbewahren.

Lavendel

Sie kennen Lavendel. Ihre Lieblingskosmetikprodukte enthalten vielleicht Lavendel als einen der Hauptbestandteile. Vielleicht verwenden Sie auch ätherisches Lavendelöl bei Massagen, oder die Kerze neben Ihrem Bett duftet nach Lavendel.

Aber kaum jemand weiß, dass Lavendel auch in der tibetischen Medizin eine wichtige Rolle spielt.

Lavendel wird seit Tausenden von Jahren als krampflösendes und sanftes Beruhigungsmittel verwendet. Er wird zur Behandlung von Kopfschmerzen, Depressionen, Schlafstörungen, nervöser Erschöpfung, Unruhe und Nervosität eingesetzt. In der tibetischen Medizin werden Lavendelblüten zur Behandlung von Psychosen eingesetzt.

In der Aromatherapie werden Lavendelöle zur Förderung von Entspannung und Gelassenheit durch Inhalation verwendet, z. B. in Form von Badeölen, Kissensprays und Diffusoren.



Gesundheitliche Vorteile von Lavendel

Die Lavendelpflanze hat den botanischen Namen *Lavandula angustifolia*. Die Blüten haben eine blassviolette Farbe und einen kräftigen Duft. Die Pflanze enthält hohe Konzentrationen an Aminosäuren, Kalzium und den Vitaminen A und C. Diese Verbindungen stärken das Immunsystem.

Lavendeltee hilft bei spannungsbedingten Kopfschmerzen und lindert Muskelkrämpfe. Die Pflanze enthält chemische Verbindungen, die die Blutzirkulation fördern und das Gehirn mit Sauerstoff versorgen. Sein beruhigender Charakter lindert pochende Kopfschmerzen und lockert verspannte Muskeln nach körperlichen Aktivitäten.

Neben der Behandlung von Stress und Depressionen und der Förderung eines erholsamen Schlafs bietet Lavendel weitere Vorteile wie die Entgiftung des Körpers, eine bessere Gesundheit der Atemwege und eine bessere Verdauung. Da er Antioxidantien enthält, beseitigt der Konsum von Lavendeltee freie Radikale im Körper, die Krebs und Falten verursachen.

Rezepte mit Lavendel

Lavendelschorle

Zutaten:

- 4 Tassen Wasser
- 4 ½ Tassen Sprudelwasser (gekühlt)
- ½ Tasse Zucker
- 3 Esslöffel Lavendelblüten (getrocknet)



Anweisungen:

1. In einem großen Kochtopf Wasser und Zucker zum Kochen bringen.
2. Rühren, bis sich der Zucker auflöst.
3. Lavendelblüten hinzufügen und vom Herd nehmen.
4. Etwa 30 Minuten ziehen lassen und abseihen.
5. Zurück in den Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen.
6. Vollständig abkühlen lassen.
7. Füllen Sie ein Tasse zu ¾ mit Sprudelwasser.
8. Rühren Sie ¼ Tasse Sirup in das Glas. Das Rezept reicht für bis zu sechs Gläser.

Mit Lavendel versetzte Limonade

Zutaten:

- 3 Tassen Wasser
- 3 Tassen Kristallzucker
- 4 Tassen frischer Zitronensaft (16-20 Zitronen)
- ¼ Tasse getrockneter Lavendel
- Frische Lavendelzweige und Zitronenscheiben (zum Garnieren)
- Eis (zum Servieren)

Anweisungen:

1. Wasser und Zucker in einem Kochtopf zum Kochen bringen.
2. Rühren, bis sich der Zucker auflöst, und Lavendel hinzufügen.
3. Vom Herd nehmen.
4. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen (den Lavendel wegwerfen).
5. Zitronensaft einrühren und auf Eis servieren.

6. Mit frischen Lavendelzweigen und Zitronenscheiben garnieren.

Einfacher Lavendeltee

Zutaten:

- 2 Teelöffel frische Lavendelblüten oder 1 Teelöffel getrocknete Lavendelblüten
- 240-300 ml Wasser
- Süßstoff (wahlweise)
- Zitrone (zum Garnieren)



Anweisungen:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Nehmen Sie das kochende Wasser vom Herd und fügen Sie frische oder getrocknete Lavendelblüten hinzu.
3. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die Blütenblätter durch ein feinmaschiges Sieb entfernen.
5. Die Mischung in eine Teetasse gießen.
6. Nach Belieben Honig, einfachen Sirup oder ein anderes Süßungsmittel hinzufügen.
7. Mit Zitrone garnieren und genießen.

Lavendel-Minze-Eistee

Zutaten:

- 4 Teelöffel Lavendelblüten
- 8 Tassen Wasser
- 1 Handvoll frischer Minzblätter
- Eiswürfel
- Süßstoff (wahlweise)
- Zweig Minze (zum Garnieren)



Anweisungen:

1. Wasser zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und Lavendelblüten und Minzblätter hinzufügen.
3. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
4. Fügen Sie braunen Zucker oder Rohrzucker (optional) hinzu, solange der Tee noch heiß ist, oder fügen Sie einfachen Sirup oder Honig hinzu, wenn der Tee kalt ist, falls gewünscht.
5. Abkühlen lassen und Blumen und Kräuter entfernen.
6. Den Tee in eine Glaskanne umfüllen.
7. Auf Eis servieren und mit einem Minzzweig garnieren.

Eistee mit Lavendel und Kamille

Zutaten:

- 2 Teelöffel frische Lavendelblüten
- 2 Teelöffel frische Kamillenblüten
- 8 Tassen Wasser
- Eiswürfel
- 1 Tasse geschnittene Zitrusfrüchte (Limetten, Grapefruits, Zitronen oder Orangen)



Anweisungen:

1. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und Lavendelknospen und Kamillenblüten in das heiße Wasser geben.
3. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.
4. Die Blüten entfernen und die Mischung in einen Glaskrug füllen.
5. In Scheiben geschnittene Früchte hinzufügen und 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. In hohen Gläsern mit Eiswürfeln servieren.
7. Mit einer Scheibe der gewünschten Frucht

Rote-Bete-Salat mit Lavendel-Honig Dressing

Zutaten:

Rote Bete

- 900g (6 mittelgroße) Rüben, eine Mischung aus roten und gelben
- Grobes Salz
- Natives Olivenöl extra (zum Beträufeln)

Salat

- 1 Bund Mangold oder 2 Bund Baby Mangold (Blätter in 1 cm große Stücke gerissen und Stiele entfernt)
- ½ Tasse Pekannüsse (gesalzen und geröstet)
- 2 Baby-Chioggia-Rüben (geschrubbt und in dünne Scheiben geschnitten)
- 230g frischer Ziegenkäse (zerkrümelt)



garnieren.

Dressing

- 1 Tasse mittelgroße Schalotten (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1/3 Tasse Honig
- ½ Teelöffel frische Lavendelblätter
- 1 Tasse Färberdistelöl
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Champagner-Essig
- 1 großes Eigelb

Anweisungen:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Rote Bete in einer Pfanne mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen.
3. Die Rüben in einer einzigen Schicht anordnen.
4. 1 Tasse Wasser hinzufügen und mit Pergamentpapier und dann mit Folie abdecken.
5. Etwa 1 ½ Stunden oder bis sie messerscharf sind, braten.
6. Lassen Sie sie abkühlen und reiben Sie die Schalen mit einem Schälmesser oder einem Papiertuch ab.
7. Die Schalen wegwerfen.
8. Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden.

Dressing:

1. Olivenöl in einer Sautierpfanne erhitzen.
2. Schalotten hinzufügen und abkühlen lassen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.
3. Lavendel und Honig hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen oder bis der Lavendel duftet.
4. 5 Minuten abkühlen lassen.
5. Senf, Essig und Eigelb in einer Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren.
6. Färberdistelöl bei laufender Maschine langsam hinzufügen. Gut mischen.

Salat

1. Pekannüsse, Mangold und geröstete Rüben in einer Schüssel vermengen
2. Leicht mit ¼ Tasse des Dressings vermengen.
3. Geben Sie 1 Teelöffel Dressing auf den Boden eines jeden Tellers.
4. Salatmischung und Ziegenkäse hinzufügen.
5. Mit Rübchen belegen.
6. Mit dem restlichen Dressing servieren



Rhodiola

Rhodiola ist ein Kraut, das den Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden, die durch chemische und umweltbedingte Stressfaktoren verursacht werden, fördert. Dieses Kraut bietet viele gesundheitliche Vorteile und trägt zum Schutz des Herz-Kreislauf-Systems bei. Es besitzt auch Gedächtnisverbesserung, Antidepressivum und Anti-Angst-Eigenschaften.

In der tibetischen Medizin wird Rhodiola zur Behandlung von Lungenkrankheiten, insbesondere von Lungenhitze, eingesetzt. Der Mechanismus dieses Krauts normalisiert den Cortisolspiegel und erhöht das Stickoxid. Es ist hilfreich für Menschen mit hohem Blutdruck, Diabetes, Depressionen, Angstzuständen und chronischer Müdigkeit.



Gesundheitliche Vorteile von Rhodiola

Rhodiola hilft, das Gehirn vor oxidativen Schäden zu schützen und Demenz vorzubeugen und zu behandeln. Dieses Kraut spielt eine entscheidende Rolle bei der natürlichen Behandlung und Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit.

Eine Studie aus dem Jahr 2016 ergab, dass Rhodiola dem Diabetes-Hormon Insulin zu mehr Effizienz verhilft, was für die Kontrolle des Blutzuckerspiegels entscheidend ist. Darüber hinaus zeigte eine Studie aus dem Jahr 2017, dass der in Rhodiola enthaltene Wirkstoff dazu beiträgt, die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse zu schützen.

Der Gebrauch von Rhodiola hat noch weitere Vorteile:

- Unterstützung der Strahlentherapie
- Integrativer Ansatz bei Krebs
- Schützt die Leber
- Hilft bei der Kontrolle des Blutzuckers
- Schützt die Arterien
- Reduziert Ängste und Depressionen
- Verbessert die körperliche Ausdauer
- Hilft bei Müdigkeit

Rezepte mit Rhodiola

Rhodiola Kräuter Tee

Zutaten:

- Getrocknete Rhodiola-Wurzel-Chips



Anweisungen:

1. Geben Sie 1 Esslöffel getrocknete Wurzelchips in einen Glaskrug.
2. Gießen Sie die gewünschten Tassen kochendes Wasser in den Krug.
3. Ein paar Minuten abkühlen lassen.
4. Stellen Sie den Krug zum Ziehen in den Kühlschrank,
5. Falls gewünscht, Süßstoff in einer Tasse hinzufügen

Rhodiola-Schokoladentrüffel

Zutaten:

- 100 g dunkle Schokolade
- 2 Esslöffel Rhodiola-Pulver
- 70 ml pflanzliche Milch
- 1 Teelöffel Zimtpulver
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

Dekoration

- Rohe Kakaonibs
- Geschälte Hanfsamen
- Rote Bete oder Kakaopulver
- Kokosnuss-Flocken



Anweisungen:

1. Die Schokolade fein hacken.
2. Die gehackte Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Topf mit kochendem Wasser auf niedriger Stufe erhitzen.
3. Sobald die Schokolade zu schmelzen beginnt, Milch hinzufügen und langsam umrühren.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen, wenn alle Schokoladenstücke fast aufgelöst sind.
5. Weiterrühren, bis eine glatte Schokoladenmasse entsteht.
6. Für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
7. Die Schokoladenmasse aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Händen Kugeln formen.
8. Die Schokoladenkugeln in den dekorativen Zutaten wälzen.

Warmer Kakao-Latte mit Rhodiola

Zutaten:

- 1 Tasse Nussmilch
- 1 ½ Esslöffel Kakaopulver
- ½ Esslöffel Kokosnussbutter
- 200 bis 400 mg Rhodiola-Pulver
- ½ Teelöffel Camu Camu Pulver
- Honig oder Stevia zum Süßen
- Zimtpulver nach Geschmack
- Kakaonibs (zum Bestreuen)



Anweisungen:

1. Die Nussmilch in einem Kochtopf erwärmen.
2. Die warme Milch in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben.
3. Rhodiola-Pulver, Kakaopulver, Kokosnussbutter, Zimt und Camu-Camu-Pulver in den Mixer geben.
4. Die Zutaten 1 bis 2 Minuten auf höchster Stufe mixen, bis sie schaumig und cremig sind.
5. Mit Honig oder Stevia süßen.
6. Ein paar Kakaonibs darüber streuen.



Hippophae

In der traditionellen tibetischen Medizin wird Hippophae, auch bekannt als Sanddorn, zur Behandlung verschiedener Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verletzungen der Magenschleimhaut, Lungenerkrankungen und Hautverletzungen eingesetzt. Er wurde auch zur Verbesserung der Blutzirkulation verwendet.

Dieser kleine Strauch wächst oft in hoch gelegenen Gebieten. Das Öl wird aus den Samen, Blättern und Früchten extrahiert und kann auf die Haut aufgetragen oder oral eingenommen werden. Es bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die von strahlender Haut und glänzendem Haar bis hin zur Verringerung des Risikos von Herzerkrankungen und Krebs reichen.

Gesundheitliche Vorteile von Hippophae

Hippophae ist reich an Mineralien, Vitaminen und nützlichen Pflanzenstoffen. Diese Heilpflanze enthält Antioxidantien, die den Körper vor Alterung und Krankheiten, einschließlich Krebs und Krankheiten, schützen.

Neben den Vitaminen A, C, E und K enthält Hippophae auch Zink, Kupfer, Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Hippophae-Extrakt, insbesondere Öl, wird zur Behandlung traditioneller Hautprobleme verwendet. Es ist reich an Carotinoiden, Phytosterolen, Antioxidantien, ungesättigten Fettsäuren und den Vitaminen K und E, die zur Förderung der Hauterneuerung und zum Schutz ihrer Integrität notwendig sind.



Der Verzehr von Hippophae-Öl hilft auch bei der Vorbeugung von Diabetes und unterstützt einen gesunden Blutzuckerspiegel. Es trägt dazu bei, die Insulinempfindlichkeit und die Insulinsekretion zu verbessern, was zum Schutz vor Typ-2-Diabetes beiträgt. Interessant!

Hippophae trägt zu einer gesunden Leber bei. Denn er enthält Carotinoide, Vitamin E und gesunde Fette, die helfen, die Leberzellen vor Schäden zu schützen. Eine Studie ergab, dass Hippophae die Blutmarker der Leberfunktion bei Menschen mit Leberzirrhose verbessert.

Weitere gesundheitliche Vorteile von Hippophae sind:

- Fördert die Herzgesundheit
- Stärkt das Immunsystem
- Bietet krebshemmende Wirkungen
- Verbessert die Verdauung
- Lindert die Symptome der Menopause
- Behandelt trockene Augen
- Verbessert das Aussehen der Haare

Rezepte mit Hippophae

Hippophae Konfitüre

Zutaten:

- 3 kg Zucker
- 2,5 kg reife Hippophae-Früchte
- 1 L Wasser
- 15 g Butter



Anweisungen:

1. Wasser zum Kochen bringen und die Früchte hinzufügen.
2. Auf ein Köcheln reduzieren und die Früchte 30 Minuten lang kochen.
3. Die Früchte mit einem Holzlöffel am Rand der Pfanne zerdrücken.
4. Wenn die Früchte weich sind, vom Herd nehmen.
5. Den Rest der Früchte mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
6. Zucker zugeben, erhitzen und rühren, bis er sich aufgelöst hat,
7. Butter zugeben und aufkochen lassen.
8. Etwa 15 Minuten kochen lassen.
9. Wenn sich eine krause Haut bildet, die Pfanne vom Herd nehmen.
10. Die Marmelade in ein Glas geben und den Deckel verschließen.
11. Abkühlen lassen und aufbewahren.

Hippophae und Apfelkuchen

Zutaten:

Kruste:

- 150 g Allzweckmehl/einfaches Mehl
- 100 g Butter
- 2 Esslöffel kaltes Wasser
- 1 Esslöffel Zucker

Füllung:

- 4 bis 5 kleine Äpfel (entkernt und in Scheiben geschnitten)
- 7 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel Hippophae-Pulver
- 1 Esslöffel Kartoffelstärke
- Eine Handvoll Hippophae-Früchte

Anweisungen:

1. Zucker und Mehl in einer Schüssel mischen.
2. Butter hinzufügen und zwischen den Fingern verreiben.
3. 1 Esslöffel Wasser hinzufügen und die Mehlmischung zu einer flachen Scheibe formen.
4. In den Kühlschrank stellen und 30 Minuten lang abkühlen lassen.
5. Den Teig auf eine Dicke von 3-4 mm ausrollen,
6. In eine 24-cm-Kuchenform drücken und bei 200°C 10 Minuten lang backen.
7. Die Kruste aus dem Ofen nehmen und mit Äpfeln und Hippophae-Früchten belegen.
8. Hippophae-Pulver, Kartoffelstärke und Zucker in einer Schüssel mischen.
9. Die Pulvermischung über die Äpfel streuen.
10. Mit Butter bestreichen und weitere 15-20 Minuten bei 200°C backen.
11. Etwas abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Halenia Elliptica

Halenia Elliptica ist eine der wichtigsten pflanzlichen Arzneimittel in der traditionellen tibetischen Medizin. Dieses Kraut stammt aus der Gattung Halenia und gehört zur Familie der Gentianaceae. Es wird als Medizin zur Behandlung von Xeransis und hepatobiliären Krankheiten verwendet. Es besitzt auch zahlreiche pharmakologische und biologische Aktivitäten, wie Entgiftung, Blutpflege, Förderung der Verdauung, Beruhigung der Leber, Unterstützung der Galle und Wärmeabfuhr.

Das Kraut wird zur Behandlung von chronischer oder akuter Hepatitis, insbesondere von Hepatitis B, verwendet. Außerdem weisen seine chemischen Verbindungen in vitro eine starke Aktivität gegen das Hepatitis-B-Virus auf.

Gesundheitliche Vorteile von Halenia Elliptica

Dieses einjährige Kraut hat blassblaue Blüten und kann bis zu 90 cm hoch werden. Es fällt direkt auf, auch wenn es sich in Wäldern oder feuchten Tälern befindet. Die Samen werden zur Linderung von Fieber verwendet, während die ganze Pflanze zur Behandlung von Magenbeschwerden, Entzündungen und Fieber eingesetzt wird. Außerdem sind die antioxidativen Eigenschaften der Pflanze hilfreich bei der Bekämpfung freier Radikale. Im Gegenzug können Sie sich an einer jünger aussehenden Haut erfreuen und müssen sich weniger Sorgen über Krebs und andere Krankheiten machen. Dieses kühle Kraut hat einen bitteren und scharfen Geschmack, aber man sollte seine Fähigkeit, Gallenblasen- und Blutkrankheiten zu behandeln, nicht unterschätzen. Darüber hinaus kann es auch die Pulshitze beseitigen und Kopfschmerzen und Magenhitze behandeln.

Färberdistel

Zum Schluss noch ein Wort zur Färberdistel. Ja, es klingt wie eine Sonnenblume, aber sie sind verschieden. Färberdistel, mit dem wissenschaftlichen Namen *Carthamus tinctorius*, wird in traditionellen medizinischen Systemen wie der tibetischen Medizin bei verschiedenen Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Traumata, Unterleibsschmerzen nach der Geburt, Amenorrhö und Dysmenorrhö eingesetzt.

Sie hat gezähnte Blätter mit distelartigen gelben oder orangefarbenen Blüten. Es hat starke aufrechte und stark verzweigte Stängel. Dieses Kraut wird nicht nur zu medizinischen Zwecken, sondern auch zum Färben von Lebensmitteln und Kleidung verwendet. Heute ist es ein wichtiger Bestandteil in der Küche und in Haut- und Haarpflegeprodukten.

Gesundheitliche Vorteile von Färberdistel

Färberdistel ist eine gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren, wie mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fette. Außerdem enthält sie weniger gesättigte Fettsäuren. Eine Ernährung mit wenig gesättigten Fettsäuren und einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist vorteilhaft für die Gesundheit, einschließlich einer besseren Herzgesundheit und weniger Entzündungen.

Dieses Kraut enthält entzündungshemmende Eigenschaften. Eine Studie ergab, dass die in der Färberdistel enthaltenen ungesättigten Fettsäuren die Entzündungswerte verbessern. Dies kann bei verschiedenen Erkrankungen, wie Herzkrankheiten und Diabetes, helfen.

Äußerlich kann man Distelöl zur Behandlung entzündeter oder trockener Haut verwenden.

Färberdistelblüten werden als Tee aufgebrüht oder getrocknet als Gewürz verwendet. Sie können diese Blütenblätter mit anderen Zutaten wie Ssangwha-Tee-Extrakt kombinieren, um mehr Antioxidantien zu erhalten, die bei der Verringerung der Auswirkungen von degenerativen Krankheiten und der Unterstützung der Knochengesundheit hilfreich sind.



Rezepte mit Färberdistel

Färberdistelblütenhuhn

Zutaten:

- 1 Esslöffel Färberdistelblüten
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- ½ Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Teelöffel Honig
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel Speisefett
- 1 Teelöffel frischer Zitronensaft
- 900g Hühnerkeulen
- 2 Esslöffel Speisefett
- Salz nach Geschmack



Anweisungen:

1. Den Backofen auf 65°C vorheizen.
2. Eine gusseiserne Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Speiseöl hinzufügen.
4. Zwiebel- und Knoblauchpulver, Zitronensaft, Honig, Salz, Dill und Färberdistel in einer Schüssel vermischen.
5. Gut mischen, bis eine glatte Paste entsteht.
6. Jede Keule mit der Pastenmischung bestreichen.
7. Jede Keule in die Bratpfanne legen.
8. Die Keulen etwa 5 Minuten pro Seite anbraten.
9. Die Bratpfanne in den Ofen schieben.
10. 30-45 Minuten backen.

Türkischer Saflor-Reis

Zutaten:

- 1 Tasse Hackfleisch
- 2 Teelöffel Färberdistel
- 2 Tassen gewaschener Reis
- 6 Esslöffel Margarine
- 4 Esslöffel Salz
- 4 mittelgroße Zwiebeln (gewürfelt)
- 4 Tassen heißes Wasser
- 5 Möhren (in Streichholzstifte geschnitten)



Anweisungen:

1. In einem Topf bei schwacher Hitze die Margarine erhitzen.
2. Die Zwiebeln und das Fleisch hinzufügen.
3. Die Pfanne abdecken und kochen, bis die Flüssigkeit auf etwa 10 Minuten reduziert ist.
4. Die Möhren hinzufügen und 7-8 Minuten kochen.
5. Den Reis dazugeben und einmal umrühren.
6. Färberdistel, Salz und Wasser hinzufügen und verrühren.
7. 15-20 Minuten kochen.
8. Den Topf vom Herd nehmen.
9. Mit einem Tuch abdecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Caldo de Pollo

Zutaten:

- ¼ Teelöffel Färberdistelblüten
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel gehackter Koriander
- 4 gehackte Knoblauchzehen
- 2 gehackte Roma-Tomaten
- ½ Tasse Langkornreis
- 3 geschnittene Stangen Sellerie
- 2 in Scheiben geschnittene Möhren
- 4-6 Hähnchenschenkel oder -keulen ohne Haut
- 3 geviertelte goldene Kartoffeln
- 8 Tassen Wasser
- 1/3 Tasse Tomatensoße aus der Dose
- Limettenspalten



Anweisungen:

1. Wasser, Knoblauch, Salz und Huhn in einen Topf geben.
2. 15 Minuten lang aufkochen lassen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Öl hineingeben.
4. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig dünsten.
5. Tomate hinzufügen und 3 Minuten kochen.
6. Die Mischung aus der Pfanne in den Topf mit dem kochenden Huhn geben.
7. Die Kartoffeln, Karotten und den Sellerie in den Topf geben.
8. Zum Kochen bringen und 20-30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
9. Färberdistelblüten, Koriander und Tomatensauce in die Suppe geben und 5 Minuten kochen lassen.
10. Heiß servieren.

Schlussfolgerung

Wenn Sie die Techniken der Tibeter anwenden, können Sie Ihren Geist und Ihren Körper verjüngen.
Wenn Sie die oben genannten Tipps und Tricks, die ich mit Ihnen geteilt habe, in Ihrem täglichen Leben anwenden, gibt es einen Weg für Sie, Ihre Reise zu einem längeren Leben zu verbessern.



Vielen Dank, dass Sie Schlankfix gekauft haben. Der obige Leitfaden, kombiniert mit diesem Produkt, wird Ihnen eine bessere Chance geben, länger zu leben. Verschenden Sie keine Zeit, beginnen Sie Ihre Reise zu gesundem Altern und längerem Leben.